

## МЕНЮ на 02.09.2022 год

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

| Прием пищи                | Наименование блюда               | Вес блюда г | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность, ккал | N рецептуры |
|---------------------------|----------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
|                           |                                  |             | Б                    | Ж            | У             |                               |             |
| Завтрак :                 | Запеканка из творога             | 130         | 21,97                | 12,48        | 17,16         | 271,70                        | 150         |
|                           | Соус молочный сладкий            | 30          | 1,20                 | 1,05         | 2,40          | 35,25                         | 157         |
|                           | Хлеб пшеничный                   | 20          | 1,42                 | 0,22         | 9,28          | 45,80                         | 84          |
|                           | Масло сливочное (порциями)       | 7           | 0,05                 | 5,07         | 0,09          | 46,27                         | 88          |
|                           | Чай с сахаром                    | 180         | 0,18                 | 0,10         | 8,38          | 34,20                         | 41          |
| <b>Итого за завтрак</b>   |                                  | <b>367</b>  | <b>24,82</b>         | <b>18,92</b> | <b>37,31</b>  | <b>433,22</b>                 |             |
| 2 завтрак:                | Фрукты свежие(груши)             | 100         | 0,40                 | 0,30         | 10,30         | 46,00                         | 124         |
| <b>Итого за 2 завтрак</b> |                                  | <b>100</b>  | <b>0,40</b>          | <b>0,30</b>  | <b>10,30</b>  | <b>46,00</b>                  |             |
|                           | Суп картофельный с вермишелью    | 150         | 1,61                 | 1,70         | 14,01         | 71,46                         | 9           |
|                           | Курица тушеная в томатном соусе  | 60          | 6,36                 | 7,99         | 2,21          | 90,85                         | 207         |
|                           | Каша пшеничная вязкая            | 110         | 2,81                 | 2,98         | 16,48         | 103,88                        | 252         |
|                           | Салат из свежей капусты и свеклы | 30          | 0,42                 | 1,83         | 1,41          | 23,70                         | 279         |
|                           | Кисель фруктовый                 | 180         | 0,07                 | 0,00         | 20,04         | 80,46                         | 38          |
|                           | Хлеб пшеничный                   | 40          | 2,84                 | 0,44         | 18,56         | 91,60                         | 84          |
| <b>Итого за обед</b>      |                                  | <b>570</b>  | <b>14,11</b>         | <b>14,94</b> | <b>72,71</b>  | <b>461,95</b>                 |             |
| Полдник                   | Булочка с крошкой                | 50          | 3,82                 | 8,68         | 32,98         | 217,06                        | 78          |
|                           | Чай с сахаром                    | 180         | 0,18                 | 0,10         | 8,38          | 34,20                         | 41          |
| <b>Итого за полдник</b>   |                                  | <b>230</b>  | <b>4,00</b>          | <b>8,77</b>  | <b>41,36</b>  | <b>251,26</b>                 |             |
| Ужин                      | Овощное рагу с мясом             | 180         | 19,08                | 21,42        | 17,82         | 228,15                        | 194         |
|                           | Чай с сахаром                    | 180         | 0,18                 | 0,10         | 8,38          | 34,20                         | 41          |
|                           | Хлеб пшеничный                   | 40          | 2,84                 | 0,44         | 18,56         | 91,60                         | 84          |
| <b>Итого за ужин</b>      |                                  | <b>400</b>  | <b>22,10</b>         | <b>21,96</b> | <b>44,76</b>  | <b>353,95</b>                 |             |
| <b>Итого за день</b>      |                                  | <b>1667</b> | <b>65,43</b>         | <b>64,88</b> | <b>206,44</b> | <b>1546,38</b>                |             |

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

| Прием пищи                | Наименование блюда               | Вес блюда г | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность, ккал | N рецептуры |
|---------------------------|----------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
|                           |                                  |             | Б                    | Ж            | У             |                               |             |
| Завтрак :                 | Запеканка из творога             | 150         | 25,35                | 14,40        | 19,80         | 313,50                        | 150         |
|                           | Соус молочный сладкий            | 40          | 1,60                 | 1,40         | 3,20          | 47,00                         | 157         |
|                           | Хлеб пшеничный                   | 30          | 2,13                 | 0,33         | 13,92         | 68,70                         | 84          |
|                           | Масло сливочное (порциями)       | 8           | 0,06                 | 5,80         | 0,10          | 52,88                         | 88          |
|                           | Чай с сахаром                    | 200         | 0,20                 | 0,10         | 9,30          | 38,00                         | 41          |
| <b>Итого за завтрак</b>   |                                  | <b>428</b>  | <b>29,34</b>         | <b>22,03</b> | <b>46,32</b>  | <b>520,08</b>                 |             |
| 2 завтрак:                | Фрукты свежие(груши)             | 100         | 0,40                 | 0,30         | 10,30         | 46,00                         | 124         |
| <b>Итого за 2 завтрак</b> |                                  | <b>100</b>  | <b>0,40</b>          | <b>0,30</b>  | <b>10,30</b>  | <b>46,00</b>                  |             |
| Обед                      | Суп картофельный с вермишелью    | 200         | 2,14                 | 2,26         | 18,68         | 95,28                         | 9           |
|                           | Курица тушеная в томатном соусе  | 80          | 11,29                | 14,20        | 3,93          | 161,48                        | 207         |
|                           | Каша пшеничная вязкая            | 150         | 3,84                 | 4,05         | 22,47         | 141,62                        | 252         |
|                           | Салат из свежей капусты и свеклы | 50          | 0,70                 | 3,05         | 2,35          | 39,50                         | 279         |
|                           | Кисель фруктовый                 | 200         | 0,08                 | 0,00         | 22,26         | 89,40                         | 38          |
|                           | Хлеб пшеничный                   | 60          | 4,26                 | 0,66         | 27,84         | 137,40                        | 84          |
| <b>Итого за обед</b>      |                                  | <b>740</b>  | <b>22,31</b>         | <b>24,22</b> | <b>97,53</b>  | <b>664,68</b>                 |             |
| Полдник                   | Булочка с крошкой                | 70          | 5,35                 | 12,15        | 46,17         | 303,88                        | 78          |
|                           | Чай с сахаром                    | 200         | 0,20                 | 0,10         | 9,30          | 38,00                         | 41          |
| <b>Итого за полдник</b>   |                                  | <b>270</b>  | <b>5,55</b>          | <b>12,25</b> | <b>55,47</b>  | <b>341,88</b>                 |             |
| Ужин                      | Овощное рагу с мясом             | 210         | 22,16                | 25,10        | 20,79         | 266,18                        | 194         |
|                           | Чай с сахаром                    | 200         | 0,20                 | 0,10         | 9,30          | 38,00                         | 41          |
|                           | Хлеб пшеничный                   | 40          | 2,84                 | 0,44         | 18,56         | 91,60                         | 84          |
| <b>Итого за ужин</b>      |                                  | <b>450</b>  | <b>25,20</b>         | <b>25,64</b> | <b>48,65</b>  | <b>395,78</b>                 |             |
| <b>Итого за день</b>      |                                  | <b>1988</b> | <b>82,80</b>         | <b>84,44</b> | <b>258,27</b> | <b>1968,42</b>                |             |